Tập thể hình tăng cân cùng với 5 nguyên tắc “VÀNG”

5 nguyên tắc vàng này bạn phải đặt nằm lòng và áp dụng ngay cho nếu như bạn muốn tập thể hình tăng cân hiệu quả. Bí kíp giúp bạn tăng cân khi tập thể hình.

Luyện tập thể thao là một thói quen tốt nhất để nâng cao sức khỏe, tăng sức đề kháng của cơ thể và cũng là biện pháp giúp tăng cân hiệu quả. Tuy nhiên luyện *tập thể hình tăng cân* như thế nào để đúng cách thì không phải ai cũng biết.

Hãy cùng tham khảo 5 nguyên tắc “vàng” cho người tập thể hình tăng cân sau đây:

Nguyên tắc 1: Không nên nghỉ tập quá 3 ngày liền



Dù tập ở phòng gym hay tập luyện ngoài trời ở công viên, sân thể thao thì bạn không nên nghỉ một mạch quá 3 ngày liền , tức là tập buổi này cách buổi kia 72 tiếng rồi mới tập lại. Vì nếu nghỉ quá 48 tiếng khi tập lại sẽ gây đau cơ, khiến bạn càng có lý do để nghỉ tiếp.

Nguyên tắc 2: Phải tập tối thiểu 3 buổi / tuần

Điều cốt lõi tạo nên thành quả của việc tập luyện chính là đều đặn và thường xuyên. Vì vậy, dù bận rộn cũng hãy cố gắng xếp lịch tập luyện 1 tuần/3 buổi (1 buổi tối thiểu 45-60 phút). Bạn nên phân bố buổi tập đều vào các ngày trong tuần, tránh nghỉ từ thứ hai đến thứ năm rồi tập dồn thứ sáu, bảy, chủ nhật.

Nguyên tắc 3: Không tập thể hình ngay sau bữa ăn

Chỉ nên vận động sau bữa ăn từ 1h - 1h30'. Sau khi ăn, máu sẽ được huy động để cung cấp cho bộ máy tiêu hóa làm việc. Do đó, nếu bạn tập thể dục ngay thời điểm này thì máu phải tập trung hết cho các hoạt động cơ bắp. Như vậy việc tiêu hóa thức ăn sẽ kém đi, năng lượng hấp thụ vào cơ thể được rất ít. Hơn nữa, bạn rất dễ bị đau dạ dày và rối loạn tiêu hóa.

Nguyên tắc 4: Hãy tắm bằng nước ấm



Sau khi tập luyện, tắm bằng nước ấm không chỉ giúp cơ thể sạch sẽ lại giúp bạn có một giấc ngủ ngon. Đặc biệt với những môn thể dục thể thao nặng h ơn như bóng đá, ch ạy marathon, bạn thậm chí phải đợi ít nhất 2 tiếng sau ăn mới được tiến hành.

Nên tránh tắm nước nóng hoặc tắm hơi, nước lạnh vì nhiệt lượng trong cơ thể tăng lên rất nhanh, mao mạch dưới da sẽ giãn ra để giúp cho cơ th ể tỏa nhiệt. Đột nhiên gặp nước lạnh, khiến cho các lỗ chân lông co lại rất nhanh nên dễ gây rối loạn các nội tạng trong cơ thể, sự điều tiết nhiệt độ trong cơ thể của não bộ không bình thường, dẫn đến bị ốm. Hơn nữa, nếu tắm nước nóng có thể “khuấy động” dây thần kinh giao cảm do đó khiến bạn ngủ không ngon.

Nguyên tắc 5: Đừng bao giờ nản chí, đừng bao giờ bỏ cuộc



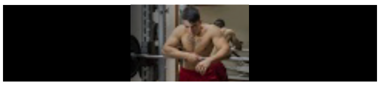
Tập thể thao rất tốt cho sức khỏe, giúp tăng cân hiệu quả, nhưng cuộc sống càng hiện đại, con người càng bận rộn thì tập luyện dường như lại trở thành một thói quen khó thực hiện đều độ. Có rất nhiều người khi tập thể thao thường tùy hứng theo cảm xúc kiểu "vui tập, buồn bỏ" khiến việc tập luyện không đạt hiệu quả như mong muốn, đôi khi bị chấn thương để rồi chán nản bỏ ngang việc tập luyện. Chính vì thế, khi bắt đầu tập luyện, bạn cần phải quy định thời gian và một chương trình tập luyện phù hợp. Tập từ dễ đến khó, từ ít đến nhiều, dần dần bạn sẽ thiết lập thói quen tập luyện cho mình để sớm đạt mục tiêu như ý.

Chúc các bạn có được thân hình lý tưởng!

♬ NHẠC THỂ HÌNH ♬

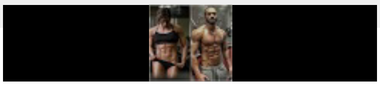
Xem tất

XEM NHIỀU NHẤT

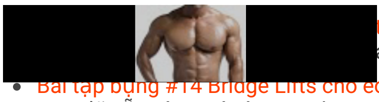


1

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình



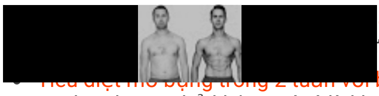
2



tập bụng #15 Core Twist

an nan và thử thách, đặc biệt với các mẹ sau…

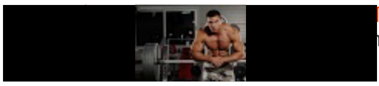
- Bài tập bụng #14 Bridge Lifts cho eo thon gọn trong 1 tuần
  Bạn đã sẵn sàng có vòng eo thon gọn như các cô người mẫu hay các bạn hotgirl chưa?…



o vòng eo 59 như Phạm Hương

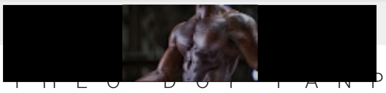
ớc của rất nhiều chị em phụ nữ và cả các bạn…

- Tiêu diệt mỡ bụng trong 2 tuần với bài tập bụng #12 Sit Ups
  Eo thon bụng nhỏ không có gì là khó, bạn có tin được điều này không? Chắc chắn nhiều…



Twist cho vòng 2 nhỏ gọn

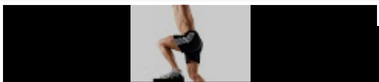
ằng mong muốn? Bạn có mong muốn có vòng 2 cực…



6

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

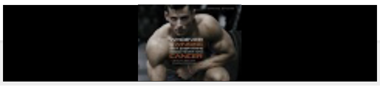
THEO DÕI FANPAGE



3,397 likes

AIN NO GAIN





Nhờ tập thể hình chàng trai bị ung thư đã lột xác sau 4 năm



10

Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua

-->